

Técnicas de relajación

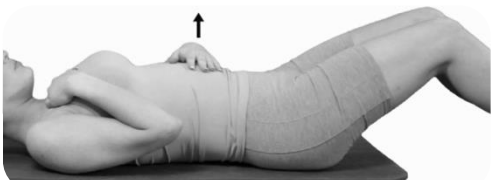
¿Qué es la ansiedad?


La ansiedad es la sensación de preocupación o nerviosismo. Es posible que suceda antes de un examen o un gran evento, e incluso en el hospital. Puede ocurrir cuando hay algún peligro o cuando se piensa que hay una amenaza. A menudo, las técnicas de relajación pueden ayudar a aliviar la ansiedad.

¿Qué es la respiración controlada?

La respiración controlada es un ejercicio que puede ayudar a que una persona se sienta tranquila y relajada. Estas habilidades se pueden practicar y usar cuando se sienta ansioso o nervioso.

Nota: No debe sentirse mareado. Si alguna vez se siente incómodo sosteniendo la respiración, deténgase. Comience de nuevo y aguante la respiración sólo por unos cuantos segundos, a lo sumo. Únicamente realice estas técnicas cuando pueda hacerlas de manera segura.

Nombre	Cómo se realiza
Respiración equitativa	Inhale por la nariz y exhale por la boca: <ul style="list-style-type: none"> – Inhale mientras cuenta hasta 4. – Exhale mientras cuenta hasta 4. – Una vez que se sienta cómodo, puede aumentar a 6 u 8 segundos con cada respiración.
Respiración abdominal	Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. <ul style="list-style-type: none"> – El objetivo es usar su abdomen para respirar y no el pecho. – Cuando respire, la mano sobre el abdomen debe moverse más que la mano sobre el pecho. – Respire profundamente por la nariz. – Practique hasta que pueda respirar de 6 a 10 veces por minuto profunda y lentamente durante 10 minutos. 

Nombre	Cómo se realiza
<p data-bbox="151 170 337 239">Respiración alterna</p> 	<p data-bbox="402 163 911 197">Comience en una posición cómoda.</p> <p data-bbox="402 212 548 239">Lado uno:</p> <ul data-bbox="423 254 1484 436" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="423 254 1365 323">– Coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Respire profundamente por la fosa nasal izquierda. <li data-bbox="423 338 1484 436">– Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Retire el pulgar derecho y exhale por la fosa nasal derecha. <p data-bbox="402 451 548 478">Lado dos:</p> <ul data-bbox="423 493 1484 676" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="423 493 1393 562">– Coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Respire profundamente por la fosa nasal derecha. <li data-bbox="423 577 1484 676">– Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Retire el pulgar izquierdo y exhale por la fosa nasal izquierda.
<p data-bbox="151 701 318 770">Relajación progresiva</p>	<p data-bbox="402 695 927 728">Cierre los ojos para aliviar la tensión.</p> <ul data-bbox="423 743 1511 982" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="423 743 1511 812">– Intente tensionar cada grupo de músculos durante 5 segundos y relajarlos durante 15 segundos. <li data-bbox="423 827 1511 926">– Comience con el grupo de músculos de los pies y dedos de los pies. Pase ahora a los músculos de las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos. <li data-bbox="423 940 1430 982">– Asegúrese de respirar profunda y lentamente al hacer este ejercicio.
<p data-bbox="151 1047 337 1117">Imaginación guiada</p>	<p data-bbox="402 1041 1338 1075">Utilice un orientador, terapeuta o una grabación útil como su guía.</p> <ul data-bbox="423 1089 1365 1262" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="423 1089 805 1123">– Respire profundamente. <li data-bbox="423 1138 1227 1171">– Concéntrese en pensamientos positivos y agradables. <li data-bbox="423 1186 1365 1220">– Intente usar todos sus sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto). <li data-bbox="423 1234 1357 1262">– Pídale recursos a su proveedor para ayudarlo con esta técnica.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.